Deadlift™

HEALTHY FOOD

# قائمة الطعام

# MENU

الأحساء : الهفوف - طريق الخليج - مجمع التميمي

الهاتف: 0135861666 @deadlift

# الدجاج CHICKEN

| +50 GM | 100 GM | | | |
|---|---|---|---|---|
| 5 SR | 16 SR | دجاج بالليمون | | |
| | CAL 162 | C = 3.6 | P = 25.6 | F = 4.3 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج ايطالي | | |
| | CAL 165 | C = 3.7 | P = 25.6 | F = 4.3 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج ساوث ويست | | |
| | CAL 159 | C = 3.5 | P = 26.2 | F = 3.4 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج اسيوي | | |
| | CAL 152 | C = 3 | P = 25 | F = 4.4 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج دراقن | | |
| | CAL 161 | C = 4.7 | P = 25 | F = 3.3 |
| 8 SR | 16 SR | دجاج أفريقي | | |
| | CAL 159 | C = 6.6 | P = 25 | F = 3.7 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج داون تاون | | |
| | CAL 158 | C = 4.7 | P = 25 | F = 4.1 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج بالزعتر | | |
| | CAL 162 | C = 5 | P = 25.2 | F = 4.1 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج بالجزر | | |
| | CAL 160 | C = 4.7 | P = 25 | F = 3.9 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج أمريكي | | |
| | CAL 163 | C = 3.9 | P = 25 | F = 4.8 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج 65 | | |
| | CAL 165 | C = 6.1 | P = 25 | F = 4.5 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج تندوري | | |
| | CAL 155 | C = 3.1 | P = 25.2 | F = 4.1 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج ددليفت | | |
| | CAL 167 | C = 6.1 | P = 25 | F = 4.5 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج اسباني | | |
| | CAL 162 | C = 6.7 | P = 25 | F = 3.8 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج تايلندي | | |
| | CAL 162 | C = 6.1 | P = 25 | F = 4.1 |
| 5 SR | 16 SR | دجاج بروستد | | |
| | CAL 195 | C = 12 | P = 21 | F = 6.7 |

Deadlift HEALTHY FOOD

# البرقر BURGER

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| برجر ددليفت لحم | 25 SR | | | |
| | CAL 335 | C = 34.73 | P = 18.2 | F = 13.15 |
| برجر ددليفت دجاج | 25 SR | | | |
| | CAL 274 | C = 24.37 | P = 19.77 | F = 10.53 |
| برجر لحم رويال | 25 SR | | | |
| | CAL 206 | C = 0.5 | P = 19 | F = 14 |
| برجر ستيك | 25 SR | | | |
| | CAL 223 | C = 1.1 | P = 19.5 | F = 14.7 |
| برجر كرسبي دجاج | 25 SR | | | |
| | CAL 280 | C = 26.7 | P = 21 | F = 10 |
| راب دجاج بالخس | 23 SR | | | |
| | CAL 164 | C = 1.5 | P = 21 | F = 8 |

# الساندوتش SANDWICH

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| كاليفورنيا راب بالدجاج | 19 SR | | | |
| | CAL 292 | C = 28.31 | P = 17.69 | F = 11 |
| كاساديا بالدجاج | 19 SR | | | |
| | CAL 306 | C = 35.3 | P = 21.11 | F = 9.2 |

# السوسات SAUCE

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| دقوس | 2 SR | | | |
| | CAL 8 | C = 2 | P = 1 | F = 0.01 |
| نعناع | 2 SR | | | |
| | CAL 20 | C = 2.5 | P = 1 | F = 0.5 |
| رانش سوس | 2 SR | | | |
| | CAL 34 | C = 6.81 | P = 0.02 | F = 1 |
| الهني ماسترد سوس | 2 SR | | | |
| | CAL 50 | C = 6.96 | P = 0.15 | F = 2.7 |

Deadlift HEALTHY FOOD

# الباستا PASTA

| | | | |
|---|---|---|---|
| باستا فوسلي | | | 25 SR |
| C = 47.7 | P = 27.88 | F = 12.5 | CAL 426 |
| باستا مع صلصة أربيتا | | | 26 SR |
| C = 41 | P = 24.78 | F = 7.5 | CAL 330 |
| بيني باستا | | | 28 SR |
| C = 49.6 | P = 28.57 | F = 13.25 | CAL 438 |
| فوتيتشيني | | | 22 SR |
| C = 44.2 | P = 19 | F = 6.2 | CAL 328 |
| سباغيتي | | | 25 SR |
| C = 50.1 | P = 17.8 | F = 4.9 | CAL 316 |

# الحلويات SWEET

| | | | |
|---|---|---|---|
| كيك فراولة | | | 12 SR |
| C = 39.77 | P = 5.39 | F = 5.94 | CAL 215 |
| كيكة شوكولاته | | | 12 SR |
| C = 42.74 | P = 5 | F = 5.29 | CAL 230 |
| كيك التيراميسو | | | 13 SR |
| C = 33.29 | P = 2.61 | F = 11.54 | CAL 242 |

# المشروبات BEVERAGE

| | |
|---|---|
| ماء | 1 SR |
| بيبسي دايت | 4 SR |
| سفن آب دايت | 4 SR |

Deadlift HEALTHY FOOD

# السلطات SALAD

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 22 SR | السلطة اليونانية | | | |
| CAL 216 | | C = 8.76 | P = 16.98 | F = 12.56 |
| 14 SR | السلطة اليونانية (صغير) | | | |
| CAL 108 | | C = 4.38 | P = 8.49 | F = 6.28 |
| 25 SR | سلطة الكينوا مع الجبنة | | | |
| CAL 221 | | C = 30 | P = 7.1 | F = 8.1 |
| 15 SR | سلطة الكينوا مع الجبنة (صغير) | | | |
| CAL 110 | | C = 15 | P = 3.55 | F = 4 |
| 29 SR | سلطة الكينوا بالجوز | | | |
| CAL 256 | | C = 50.5 | P = 7.1 | F = 4.4 |
| 16 SR | سلطة الكينوا بالجوز (صغير) | | | |
| CAL 128 | | C = 25.2 | P = 3.55 | F = 2.2 |
| 32 SR | سلطة ددليفت الخاصة | | | |
| CAL 225 | | C = 28 | P = 7.2 | F = 9 |
| 19 SR | سلطة ددليفت الخاصة (صغير) | | | |
| CAL 112 | | C = 14 | P = 3.6 | F = 4.5 |

# البطاطس POTATO

| +50 GM | 50 GM | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 SR | 3 SR | بطاطا مهروسة | | |
| | CAL 50 | | C = 7.8 | P = 1 F = 1.8 |
| 2 SR | 3 SR | بطاطا بالفرن | | |
| | CAL 66 | | C = 10 | P = 1.16 F = 2.5 |
| 2 SR | 3 SR | بطاطس ويدجز | | |
| | CAL 60 | | C = 11 | P = 1.21 F = 1.6 |
| 2 SR | 3 SR | بطاطا حلوة | | |
| | CAL 38 | | C = 8.86 | P = 0.69 F = 0.07 |

# الخضروات VEGE

| +50 GM | 50 GM | | | |
|---|---|---|---|---|
| 2 SR | 3 SR | خضروات مشوية | | |
| | CAL 46 | | C = 6.27 | P = 1.36 F = 1.78 |

Deadlift HEALTHY FOOD

# اللحم MEAT

| +50 GM | 100 GM | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 7 SR | 19 SR | لحم سنغافوري | | | |
| | CAL 156 | C = 6.1 | P = 18.4 | F = 5.9 | |
| 7 SR | 19 SR | لحم الكفتة | | | |
| | CAL 157 | C = 6.2 | P = 20 | F = 5.5 | |

# السمك FISH

| +50 GM | 100 GM | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 10 SR | 23 SR | سمك بابريكا المشوي | | | |
| | CAL 109 | C = 0.28 | P = 22.6 | F = 1.18 | |
| 15 SR | 35 SR | سلمون مشوي | | | |
| | CAL 171 | C = 0 | P = 23.97 | F = 7.56 | |

# الأرز RICE

| +50 GM | 100 GM | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 SR | 3 SR | رز برياني | | | |
| | CAL 169 | C = 28.77 | P = 3.97 | F = 4.1 | |
| 2 SR | 3 SR | رز بخاري | | | |
| | CAL 171 | C = 28.9 | P = 4.2 | F = 3.9 | |
| 2 SR | 3 SR | رز بالزعفران | | | |
| | CAL 131 | C = 27.9 | P = 2.66 | F = 0.3 | |
| 2 SR | 3 SR | رز ابيض | | | |
| | CAL 129 | C = 27.9 | P = 2.66 | F = 0.28 | |
| 2 SR | 3 SR | رز مكسيكي | | | |
| | CAL 154 | C = 28.6 | P = 2.48 | F = 2.48 | |
| 2 SR | 3 SR | رز شمندر | | | |
| | CAL 168 | C = 29.7 | P = 4.6 | F = 2.9 | |
| 2 SR | 3 SR | رز شعيرية | | | |
| | CAL 175 | C = 36.37 | P = 3.81 | F = 0.5 | |